**Pour le Carême 2019 :**

**à lire tous les jours pour choisir d’expérimenter chaque jour**

* Se fier en Dieu (ou croire en Dieu)

[Avoir confiance](http://www.synonymo.fr/synonyme/avoir%2Bconfiance)

[Avoir foi](http://www.synonymo.fr/synonyme/avoir%2Bfoi)

[Croire](http://www.synonymo.fr/synonyme/croire)

[Faire confiance](http://www.synonymo.fr/synonyme/faire%2Bconfiance)

[S’abandonner](http://www.synonymo.fr/synonyme/s%27abandonner)

[Se confier](http://www.synonymo.fr/synonyme/se%2Bconfier)

[S’endormir](http://www.synonymo.fr/synonyme/s%27endormir)

[S’en rapporter](http://www.synonymo.fr/synonyme/s%27en%2Brapporter)

[S’en remettre](http://www.synonymo.fr/synonyme/s%27en%2Bremettre)

[Se référer](http://www.synonymo.fr/synonyme/se%2Br%C3%A9f%C3%A9rer)

[Se rapporter](http://www.synonymo.fr/synonyme/se%2Brapporter)

[Se recommander](http://www.synonymo.fr/synonyme/se%2Brecommander)

[Se remettre](http://www.synonymo.fr/synonyme/se%2Bremettre)

**D’après le dictionnaire des synonymes**



* **Prier :**

Vers le Royaume intérieur

ferme tranquillement les yeux.

Laisse-toi tomber

loin de ta "personne"

jusqu'au fond de ton être,

lâchant prise, dans le silence,

dépouillé de toi-même,

dans cet instant qui est Présence.

Tu trouveras ainsi, tel un enfant,

sans te déplacer et sur-le-champ,

le Royaume intérieur,

Dieu lui-même et son repos.

Gerhard Tersteegen

* **15 actes de charité très simples comme manifestation concrète de l'amour :**

1. SOURIEZ. Un chrétien est toujours joyeux.
2. Dites merci pour les petites choses (même si vous n'êtes pas obligé).
3. Rappelez aux autres, combien vous les aimez.
4. SALUEZ avec joie les personnes que vous rencontrez tous les jours.
5. Écoutez les histoires des autres sans préjugés, et avec amour.
6. Arrêtez-vous pour aider. Prêtez attention à qui a besoin de vous.
7. Essayez de surmonter les humeurs des gens autour de vous.
8. CÉLÉBREZ les qualités ou le succès des autres, évitant ainsi l'envie ou la jalousie.
9. TRIEZ les choses dont vous n'avez plus besoin ou encore besoin, et donnez-les à ceux qui en ont besoin.
10. Soyez prêt à AIDER quand vous êtes nécessaire, afin que les autres puissent se reposer.
11. Faites la CORRECTION fraternelle avec amour, ne vous taisez pas par peur.
12. Maintenez de bonnes relations avec ceux qui vous entourent.
13. Gardez propres les choses communes que vous utilisez à la maison.
14. AIDEZ les autres à surmonter les obstacles.
15. APPELEZ et appelez vos parents plus souvent.

**LE MEILLEUR JEÛNE**
Je recommande ce qui suit comme le meilleur jeûne pendant ce Carême.
• Jeûnez de mots offensants et transmettez seulement des mots doux et tendres
• Jeûnez d'insatisfaction/ d’ingratitude et remplissez-vous de gratitude.
• Jeûnez de colère et remplissez-vous de douceur et de patience.
• Jeûnez de pessimisme et soyez optimiste.
• Jeûnez de soucis et ayez confiance en Dieu
• Jeûnez de lamentations et prenez plaisir aux choses simples de la vie.
• Jeûnez de stress et remplissez-vous de prière.
• Jeûnez de tristesse et d'amertume, et remplissez votre cœur de joie.
• Jeûnez d'égoïsme, et équipez-vous de compassion pour les autres.
• Jeûnez d'impiété et de vengeance, et soyez remplis d'actes de réconciliation et de pardon.
• Jeûnez de mots et équipez-vous de silence et de la disponibilité à écouter les autres.

Si nous pratiquons tous ce style de jeûne, notre quotidien sera rempli de paix, de joie, de confiance les uns dans les autres et de vie.

Trouvé sur FB...
* **10 petits points de progression possibles pour ce chemin à la suite de notre Seigneur Jésus** Christ.

Le plus souvent, nous luttons pour rester fidèle à la ligne que nous nous sommes fixée le Mercredi des Cendres, les évènements du quotidien pouvant facilement nous bousculer et nous faire perdre notre élan initial. Choisir un point par semaine par exemple et s’y tenir, voire en ajouter un de plus chaque semaine, représentent déjà un beau programme. Les changements durables se font généralement en douceur.

Je vous livre ces petites pistes en vrac, sans ordre d’importance.

* **Un carême écologique**

Dans notre hémisphère, le Carême commence toujours à un moment de l’année où nous sommes en attente du renouveau du printemps. C’est une belle image pour nous qui nous apprêtons à suivre les pas du Christ jusqu’au jardin de la Résurrection. Nous aspirons à ce renouveau dans l’intime de notre cœur, comme au dehors. Notre Pape François nous propose un Carême inspiré de son encyclique Laudato Si’. Comment consommer de façon plus sobre et plus respectueuse ? Cela passe, entre autres, par de petits détails de bon sens dans la gestion de nos courses et de nos menus, pour éviter le gaspillage. Le Carême est le temps le plus propice de l’année pour interroger notre peur de manquer…. Et nous rendre compte que nous n’avons pas besoin de tant de choses dans notre univers domestique. C’est aussi un temps idéal pour nos grands nettoyages et tris de printemps qui nous permettent de ventiler nos maisons, de donner vêtements, objets ou meubles en bel état, dans une démarche solidaire.

* **Un carême axé sur l’offrande**

Le mot «privation» est employé dans certaines prières liturgiques du Carême. Qu’est-ce que cela signifie? Nous est-il recommandé de nous priver de ce que nous aimons habituellement consommer?

En fait, l’Église ne nous demande de jeûner que 2 fois dans l’année, le mercredi des Cendres et la Vendredi (sauf si notre âge ou notre état de santé ne le permet pas), ce qui est sensiblement peu. Ces deux jours nous aident à orienter nos multiples faims et soifs vers le désir d’être tout au Seigneur et de nous mettre à l’écoute de sa Parole

Mais nous sommes aussi invités à considérer nos petites addictions ou excès coutumiers (téléphone, Internet, sucreries etc.). Certains d’entre nous savent naturellement user de ces biens de consommations avec sagesse. Mais ce n’est pas la voie commune ; et c’est pourquoi beaucoup d’entre nous ressentent le besoin de se restructurer durant le Carême en s’imposant quelques limites. Dans tous les cas, si nous décidons de nous baliser à l’égard d’une chose à laquelle nous sommes un peu trop attachés, le petit plus est de penser à offrir – comme un mini cadeau – la sensation de manque qui peut surgir dès qu’elle surgit. La simple formulation : « Jésus je t’offre ça », transforme l’effort en un dialogue de quelques mots avec le Seigneur, et ces mots représentent véritablement une prière d’amour. Notre jeûne nous replace dans un échange spirituel, et ça change tout !

* **Un carême centré sur l’attention à la Présence réelle du Seigneur**

Durant ce Carême, nous pouvons décider de chercher à vénérer avec un plus grand amour le Corps et le Sang du Seigneur. Au moment où nous recevons l’Eucharistie, il arrive souvent qu’un chant de communion prenne immédiatement le relais, mais la liturgie prévoit un temps de silence après. Le Carême peut être l’occasion de nous rendre attentif à ce petit temps, pour nous adresser intérieurement à Jésus, et le remercier pour ce grand miracle de Son Âme, Son Corps et son Sang offerts et vivants en nous. Et dans ce même mouvement, nous pourrons essayer de vivre nos Adorations ou nos confessions dans cet esprit de louange et d’attention profonde à la Présence réelle.

* **Un Carême de bienveillance**

La Parole du Seigneur est bien sûr centrale pour avancer, et la nôtre est… à éduquer ! Nous savons combien il est tentant de trop parler – de tout, ou de soi – et combien une bêtise ou un mot de trop peuvent vitre nous échapper. Comment convertir cette propension ? Sans doute en nous entraînant à mieux écouter, à regarder positivement les situations qui nous sont présentées dans une discussion, ou simplement en nous souvenant qu’un sourire et un gentil mot sont généralement la petite clé de la sérénité de nos conversations courantes. La bienveillance est une décision, ce n’est pas un trait inné.

* **Un Carême de conversion du regard**

Nous pouvons profiter de ce temps de croissance humaine et spirituel pour nous exercer à accepter l’autre (proche ou moins proche) tel qu’il, comme il est, là où il en est. L’enjeu concerne notre tendance au jugement. Beaucoup de petits conflits courants en famille, au travail ou en société reposent sur une méconnaissance du fonctionnement de l’autre. Notre façon d’aider et de prendre soin de l’autre sont intrinsèquement liés à notre personnalité, et à nos fonctions cognitives les plus utilisées. Une personne cérébrale n’aura pas la même approche qu’une personne affective, une personne intuitive, ou une personne dotée d’un tempérament d’action. Aucun tempérament n’est meilleur, chacun recèle ses forces, ses trésors, et ses faiblesses. Nous sommes chacun appelés à progresser dans le don de nous-mêmes, et l’expression de ce don épouse nos talents naturels. En changeant de perspectives, au lieu de juger l’autre d’après notre propre manière d’agir et réagir, nous gagnerons beaucoup à observer la richesse de nos complémentarités, et à bénir chacun de ceux que nous côtoyons pour son apport particulier au monde et sa façon unique de contribuer au bien commun.

* **Un Carême de compassion et de fraternité**

Si vous habitez à proximité ou dans une grande ville, notamment à Paris, légions sont les trajets durant lesquels vous êtes sollicités pour quelques pièces. Comment et quoi donner, quand tant de mains se tendent vers nous ?

Les Associations d’entraide solidaires préfèrent – à raison – que nous fassions un vrai don vers elles, plutôt que de semer des piécettes, car elles ont de réelles compétences pour aider et remettre debout les personnes sans ressources. Mais de notre côté, il nous est difficile de passer devant les personnes de la rue sans geste concret, notre conscience crie. Un simple sourire réconforte mais ne sustente pas. La réponse médiane, sans doute la plus adaptée, est de donner aux Associations, tout en ayant toujours sur soi des petits papiers (au format carte de visite) indiquant bien clairement des adresses locales de service de repas chauds, vestiaires, douches, permanences d’entraide et d’écoute, avec les heures d’ouverture et fermeture (en veillant bien aux mises à jour de ces petits papiers). Cela permet, en plus de notre sourire, d’offrir concrètement quelque chose à ces personnes, d’échanger quelques instants avec elles, et d’ajouter une aumône quand l’une ou l’autre a faim.

* **Un carême de cheminement vers un pardon**

Lorsque nous avons été blessés par quelqu’un (il n’est pas question ici de blessures graves et terribles), nous expérimentons bien souvent que le ressentiment ou la colère peuvent jaillir instantanément, pour peu que nous pensions au préjudice subi. À moins d’être doté d’un tempérament apte à passer rapidement l’éponge, nous savons que le pardon demande souvent du temps. En revanche, nous pouvons choisir de ne pas dérouler notre pensée, lorsqu’elle s’arrête de nouveau sur les paroles ou les actes qui nous ont fait du mal. N’hésitons pas à invoquer le secours de l’Esprit Saint dans cette lutte, il saura bien mieux que nous stopper le probable énervement qui peut monter. Dans ces moments-là, il est bon de nous souvenir que la miséricorde ne balaie pas la justice. Notre pardon n’est pas un coup de gomme sur la méchanceté commise : il ne supprime en rien tout ce que l’autre aura à vivre pour se convertir ou se corriger. Le Seigneur est toujours du côté du pauvre, de l’opprimé ou du moqué, Il déteste les malveillances. Nous savons bien nous-mêmes par quelles tribulations il nous faut passer lorsque quelque chose est à redresser en nous.

* **Un Carême de confiance en vue d’une vertu désirée**

Il n’est pas rare que nous buttions sur un péché ou un défaut qui revient toujours en confession, sorte de talon d’Achille contre lequel il nous semble vraiment difficile de lutter. Ce type d’ancrage résiste à nos pauvres efforts. Nous sentons bien qu’il nous faudrait « l’ascenseur » dont parle la petite Thérèse – les Bras de Jésus – pour opérer le déplacement voulu, manifestement inopérable par nos propres forces. Nous pouvons bien sûr demander l’impossible à Dieu, mais plus modestement, nous confier à sa miséricorde et solliciter un vrai progrès, à travers une demande de grâce bien précise, à renouveler chaque jour, dans l’espérance de ressusciter sur ce point particulier, en nous unissant au Christ dans sa montée vers Pâques. Cette remise de soi fidèle et confiante a de grandes chances de porter des fruits. Et peu importe si ce ne sont pas les fruits attendus, le Seigneur voit loin, et ses belles surprises entrent dans son plan d’amour sur nous.

* **Un carême ecclésial**

Chemins de croix, retraites en paroisse, démarches pénitentielles, messes de semaine, adorations eucharistiques, conférences de carême diocésaines… Toutes ces possibles offerts nous sont proposés pour nous aider à cheminer en Église, avec notre paroisse ou avec une communauté religieuse de proximité. La force de la prière communautaire est un précieux soutien dans notre marche vers Pâques. Nous cheminons ensemble !

* **Un Carême d’amitié avec Jésus**

Ce dixième point concerne la prière, son contenu sera l’objet mon prochain post avec une petite clé pour prier tout simplement mais avec notre cœur profond. Si vous avez placé la prière au centre de votre itinéraire de Carême, gardez à l’esprit que le Seigneur aime que vous lui parliez comme à un Ami. C’est l’intimité et la confiance que nous pouvons prioritairement faire grandir dans ces temps de recueillement, quelle que soit leur durée

Saint Carême à chacun de vous !

Blog catho

* **Entrons en « carême » ce mercredi 6 mars 2019 : « quarante jours pour apprendre à aimer » !**

C’est Henri Grouès (l’Abbé Pierre, mort en 2007, il y a 12 ans) qui l’écrit dans son testament (1994) : ***« Nous venons sur terre pour apprendre à aimer » !***

« **Car-Aime ».** C’est le mot que m’a confié un enfant. Et depuis j’ai mieux compris le sens du « carême » : **« Quarante jours pour apprendre à aimer » !**

Jésus, après son baptême, **fut conduit au désert pendant quarante jours.** Là il estconfronté aux forces du mal : le pouvoir dévoyé, la suffisance, l’orgueil. Là il fait le choix de la liberté : aimer et donner sa vie !

Il a fallu **quarante ans** au Peuple d’Israël libéré de l’esclavage d’Egypte pour prendre possession de la Terre Promise et surtout pour se déposséder de ses idoles, se libérer du mal et apprendre à aimer le vrai Dieu, apprendre à « s’aimer entre frères » !

**Vivre avec les autres**

J’aime bien ce mot d’Henri Grouès (l’Abbé Pierre) dans ses « confessions (2002) : *« Sartre écrivait :* *« L'enfer, c'est les autres ». Je suis intimement convaincu du contraire. L'enfer, c'est soi-même coupé des autres. »*

« Aimer » est un mot bien galvaudé. Aimer « comme » Jésus, qu’est-ce que cela veut dire ?

**Durant le temps du carême faire le point avec la « boussole » de « l’amour » !**

**« L’autre est un don »**

Dans sa lettre d’invitation au Carême 2017, le Pape François commente la parabole de Lazare et de l’homme riche (Luc 16,19-31). En voici un extrait : *« La première invitation que nous adresse cette parabole est celle d’ouvrir la porte de notre cœur à l’autre car toute personne est un don, autant notre voisin que le pauvre que nous ne connaissons pas. Le Carême est un temps propice pour ouvrir la porte à ceux qui sont dans le besoin et reconnaître en eux le visage du Christ. Chacun de nous en croise sur son propre chemin. Toute vie qui vient à notre rencontre est un don et mérite accueil, respect, amour. La Parole de Dieu nous aide à ouvrir les yeux pour accueillir la vie et l’aimer, surtout lorsqu’elle est faible »*.

***« Dis-moi comment tu aimes, je te dirai qui est ton Dieu »* (Maurice Bellet)**

**Aimer gratuitement, aimer sans attendre de retour**.

Lorsqu’on aide un « sans papier » à obtenir un titre de séjour, lorsqu’on héberge quelqu’un en grande détresse, lorsque l’on donne de son temps à une personne qui a besoin d’une oreille et d’un cœur qui l’écoute, il arrive que l’autre – fragile et blessé – ne puisse pas trouver les mots ou les gestes pour nous remercier. Cela peut nous choquer. Aimer à la manière de Jésus, c’est donner « gratuitement », sans attendre de « retour » !

**Aimer celui ou celle qui n'est pas aimable !**

Apprendre à discerner derrière une carapace d'antipathie, derrière l'amertume, la solitude, ou la détresse ! Voilà ce que peut rendre possible l'amour de Dieu. Aimer, c'est voir l'autre tel que Dieu le voit et répondre à ses attentes. Cet amour-là est capable de révéler l’autre à lui-même. Il va se découvrir « aimable », retrouver confiance en lui, recouvrer dignité et estime alors qu’il désespérait de lui-même.

Quarante jours pour nous préparer à Pâques :

**C’est l’Amour qui fait passer de la mort à la vie !**

Denis Chautard, Prêtre à Vernon (Eure)